Heinar Kudevita

Elu koos tinnitusega

2022

Sisukord:

1. Mis on tinnitus?
2. Tinnitusest hoidumine
3. Tinnitus ja kuulmine
4. Tekkepõhjused
5. Tinnituse diagnoosimine
6. Elu koos tinnitusega
7. Kui teie lähedasel on tinnitus
8. Ravi
9. Tinnituse ümberõpe
10. Meditatsioon
11. Lõpetuseks

H.Kudevita
Elu koos tinnitusega
https://tinnitus-meniere.webador.com
Tallinn, 2022
ISBN 978-9916-4-1674-7 (pdf)

1. Mis on tinnitus?

Tinnitus on omane igale inimesele, kuid enamasti on see nii nõrk, et seda kuuleb ainult täielikus vaikuses. Isegi vaikne helitaust ruumis katab tavaliselt sellise tinnituse. Kuid umbes kümnendik inimkonnast seisab silmitsi (õigem oleks vist öelda – kõrvutsi) sellise probleemiga, et tinnitus hakkab segama normaalset elu.

Klassikaline määratlus tinnituse kohta on: **tinnitus on heli, mida kuuldakse ühes või mõlemas kõrvas või peas, kuid millel ei ole välist heliallikat**. Sellepärast nimetatakse seda sageli ka fantoomheliks. See on tavaliselt lakkamatu ühetooniline või muutuva sagedusega heli. Tinnituse tekkepõhjus jääb enamasti avastamata, seda võib vaid oletada.

Tinnitushelid võivad olla väga erinevad. Kõige sagedamini esineb ühetooniline sumin. Kuid tinnitushelisid on palju. Selleks võib olla kõrgetooniline vile, undamine, sumin, sahin, kohin, prõksumine. Paljud kuulevad isegi inimhäälele sarnanevaid helisid, muusikat (muusikaline hallutsinatsioon). Seejuures võib kahes kõrvas esineva tinnituse puhul kummaski kõrvas esineda isesugune heli. Mõned neist helidest on talutavad, kuid osa neist kujutavad inimesele tõelist väljakutset. Erinevatel inimestel on tinnituse talumine erinev.

Tinnitusheli valjus võib muutuda vaevukuuldavast väga valjuks ilma erilise põhjuseta. Seejuures võib see muutus toimuda üsna lühikese ajavahemiku jooksul.

Sekundaarne tinnitus on esinenud kindlasti igaühel, kes on viibinud mõnda aega väga lärmakas keskkonnas, nagu kontserdil, spordivõistlustel või mürarikkas töökeskkonnas. Sellisel juhul kuuleb inimene sellisest keskkonnast lahkudes kõrvus mõnda aega undamist või kohinat. Õnneks on see enamasti mööduv nähtus ega vaja meditsiinilist sekkumist. Pikemaajaline või sageli esinev müratalumine tekitab jäävat tinnitust. Kui tinnitusega liitub muid tervisehäireid, nagu uimasus, pearinglus või pulsirütmis esinev kohisev heli, mille tekitab sisekõrva kapillaarsetes veresoontes voolav veri, on kindlasti vaja külastada arsti.

Enamasti on tinnitus *subjektiivne*, mis tähendab, et ainult selle all kannatav inimene on võimeline seda kuulma. Väga harvadel juhtudel esineb ka *objektiivset* tinnitust, mis on esile kutsutud organismi poolt, nagu näiteks lihasspasmid või vereringest tingitud tinnitus, mis avaldub tavaliselt pulsirütmis esineva madalatoonilise kohisemisena. Sellist tinnitust on kõrvaline isik võimeline vastava tundliku aparaatuuri abil kuulma.

Tinnitus võib inimestel olla väga erinev, seetõttu on olemas palju erinevaid tinnituse tüüpe. Kõige olulisem erinevus seisneb selles, kuivõrd inimesed, keda see mõjutab, peavad tinnitust probleemiks. Mõned inimesed õpivad selle seisundiga üsna kiiresti elama ja sellistel juhtudel tajutakse tinnitust sageli lihtsalt kõrvalise helina, mida on võimalik ignoreerida. Teiste jaoks on seisund talumatu ja nii häiriv, et nad peavad töölt lahkuma või õppimisest loobuma. Seega on tinnituse häirivus väga individuaalne.

Tinnitust esineb umbes 15%-l kogu inimkonnast. Erinevad allikad annavad erinevaid andmeid, kuid seda arvu võib pidada enam-vähem tõeseks. Häirivaks või eriti häirivaks peab seda 1% – 3% tinnituse all kannatajatest. Selline olukord on toonud kaasa isegi enesetapujuhtumeid. Krooniliseks nimetatakse tinnitust siis, kui see on kestnud üle kuue kuu.

2. Tinnitusest hoidumine

Kuigi kõiki tinnituse tekkepõhjuseid ei saa vältida, on ometi võimalik teatud ettevaatusabinõusid kasutusele võtta, et tinnituse tekkimist võimalikult pikemaks ajaks edasi lükata.

Tinnitusest hoidumine tähendab eelkõige oma kuulmise kaitsmist, mis on väga oluline.

- Hoiduge eemale võimalikest valjudest heliallikatest
- Piirake aega, mille te peate veetma kõrge müratasemega ruumis
- Vajadusel kasutage kuulmiskaitseid
- Lõpetage nikotiini kasutamine mistahes kujul
- Hoolitsege oma südame tervise eest
- Vähendage stressi oma elus
- Kuulake võimalikult lühikest aega muusikat kõrvaklappidega
- Jälgige oma peahoiakut, et vältida lihaspingeid

Ühekordse valju heli kuulmine võib põhjustada mööduvat tinnitust, kuid esineb ka piisavalt palju juhtumeid, kui see jääb püsivaks. Seevastu pidev viibimine kõrge müratasemega ruumides (üle 85 dB) põhjustab kindlasti jäävat tinnitust koos kuulmiskahjustusega. Kui te olete olukorrast tingituna sunnitud viibima sellses kohas, kus müratase ületab 85 dB, kasutage kindlasti kuulmiskaitseid. See käib niihästi avalike ruumide, tänavaliikluse kui ka koduste majapidamisseadmete poolt põhjustatud müra kohta. Paljudele võib olla üllatuseks, et näiteks fööni kasutamine võib olla üks tinnituse tekkepõhjuseid.

Paljudes mobiiltelefonides on olemas küllaltki täpne äpp, mis näitab ümbritseva keskkonna müataset.

Sigarettides ja muudes toodetes sisalduv nikotiin võib tinnitust oluliselt halvendada. Siia kuuluvad ka ohutuks peetavad e-sigaretid. Suitsetamine kitsendab veresooni, mis varustavad organismi hapnikuga. See võib põhjustab vererõhu tõusu. Uuringud on näidanud, et suitsetajatel esineb mittesuitsetajatega võrreldes 70% rohkem kuulmisprobleeme, nende hulgas ka tinnitust.

Osa spetsialiste on soovitanud piirata kofeiini tarbimist, kuid senised uuringud ei viita veel piisava kindlusega selle kahjulikule mõjule tinnituse puhul.

Mõned vereringesüsteemi mõjutavad seisundid võivad aidata kaasa tinnituse tekkele. Täpsemalt, veresoonkonna häired, mis sunnivad südant töötama suurendatud koormusega, et veri läbi keha pumbata, põhjustavad nähtuse, mida nimetatakse pulseerivaks tinnituseks. Selline tinnitus kuulub objektiivse tinnituse hulka ja on kuuldav südamelöökide taktis esineva kohinana, mida tekitab vere voolamine sisekõrva veresoontes. Põhjuseks on veresoonte ahenemine nendesse ladestunud kolesterooli tõttu või kõrge vererõhk. Tervisliku kolesterooli ja normaalse vererõhu taseme säilitamine aitab vältida pulseerivat tinnitust.

Stress, ärevus, depressioon ja väsimus võivad kõik kaasa aidata tinnituse tekkele. Seejuures võib tinnituse esinemine ise tõsta stressitaset, mis võib põhjustada unetust ja omakorda suurendada ärevust või depressiooni. Emotsionaalse stressi katkestamine võib aidata kontrollida sümptomeid ja vältida tinnituse süvenemist. Selleks võib kasutada lõõgastavaid harjutusi, joogat, meditatsiooni ja muid tehnikaid, millel peatume hiljem lähemalt.

Oluline on piisav puhkus ja uni, ärevusttekitavate olukordade vältimine, õige hingamistehnika. Oma igapäevasesse rutiini peaks lisama ka kerged võimlemisharjutused.

Tinnitus võib sageli olla põhjustatud kõrvaklappide kasutamisest muusika kuulamiseks, eriti, kui seda tehakse kõrge helivaljusega. Piirama peaks niihästi kuulatava heli tugevust, kui ka kõrvaklappide kasutusaega.

Oluline on vähendada pingeid kaela- ja õlalihastes. Selleks tuleb võimalusel hoiduda sundasendist, mille puhul nimetatud lihased on koormatud. Vajadusel võib teha lühikesi puhkepause ja vabastada need lihased pingest kas asendimuutuse või kerge võimlemise abil. Sellisel puhul on kasu ka massaažist.

3. Tinnitus ja kuulmine

Tinnitus ei põhjusta otseselt kuulmislangust, kuid need kaks sümptomit on sageli seotud. Inimestel, kellel on tinnitus, on kuulmislangus tõenäolisem.. Rääkides tinnituse mõjust elukvaliteedile, on oluline mõista, kuidas see on seotud kuulmislangusega.

Umbes 90 protsendil tinnitusega inimestel on ka kuulmislangus, kuigi paljud inimesed ei pruugi isegi aru saada, et neil on mõlemad haigused, sest kuulmislangus areneb pikkamööda. Tinnituse osatähtsuse suurenemine peitub selles, et kuulmislangusega inimene ei kuule enam endise selgusega taustahelisid, mis seni katsid tinnituse, kuid tinnitus ei nõrgene kuulmislanguse tõttu ja kostab nüüd selgemini.

Kuulmislangus võib raskendada ümbritsevate inimestega suhtlemist ja panna inimesed suurema tõenäosusega vältima sotsiaalseid olukordi, kuna nad on teadlikud, et nad võivad saada inimeste jutust valesti aru ja peavad sageli paluma öeldu kordamist.. Samas kui enamikul tinnitusega inimestel on kuulmislangus, siis ainult umbes 30 protsenti kuulmislangusega inimestest kogeb tinnitust.

Tinnitus järgib tavaliselt kuulmislanguse mustrit. Kui teil on probleeme kõrgete sageduste kuulmisega, on teie tinnitus sageli kõrge undamine või sumin. Kui teil on kahjustatud ainult üks kõrv, on teil tavaliselt tinnitus ainult selles kõrvas. Sageli määrab tinnituse põhjustanud haigus ära tinnituse olemuse. Näiteks iseloomustab Meniere`i haiguse poolt esilekutsutud tinnitust madalatooniline kohin või sumin.

NB! Tinnitust esineb ka kurtidel.

4. Tekkepõhjused

Tinnitust ehk kõrvakohinat võivad põhjustada paljud asjad. Kuid tinnitus iseenesest ei ole haigus. See on tavaliselt mõne teise terviseprobleemi sümptom.

Tinnituse põhjus võib olla pikemaajaline viibimine valjus müras (üle 85 dB), aga ka ühekordne kokkupuude valju heliga (püssipauk, plahvatus), löögid pea-, kaela või õlapiirkonda (kukkumine, liiklusavarii, vägivaldne rünnak), vanusest tingitud muutused sisekõrvas (kuulmisluude omavahelise liikuvuse vähenemine e. otoskleroos). Sisekõrva haigus on vaid harva tinnituse põhjustajaks.

Pinged kaela- või õlalihastes on üks sagedasi tinnituse tekitajaid. Sama käib ka alumise lõualuu lihaste kohta. Mõnel inimesel on sünnipäraseks defektiks vale hambumine, mille tõttu üks pool lõualuulihastest pinguldub rohkem, kui teine. Lihaspinge leevendamine toob statistika põhjal

kergendust peaaegu kolmandikule tinnituse all kannatavatest inimestest. Tinnitus sellisel juhul kas väheneb märgatavalt või kaob hoopiski.

Harvad ei ole juhused, kui inimesed on proovinud puhastada oma väliskõrvade kuulmekäike vatitikuga ja selle tulemusena surunud vaigu vastu kuulmekilet. Tagajärjeks on kõvastunud vaigukork, mida saab eemaldada ainult arst. Kõrvadest tuleb eemale hoida kõik, mis mahub kuulmekäiku. Mingil juhul ei tohi hakata ise kõrvu vaigust puhastama. Tihti küsitakse, kuidas siis puhastada kõrvu. Vastus on lihtne – mitte kuidagi. Piisab täielikult sellest, kui pesta väliskõrva. Kuulmekäigus olevate näärmete poolt toodetav vaik, mida on vaja kuulmekäigu välispinna niiskena hoidmiseks ja võõrkehade kinnipüüdmiseks, kuivab ise õhuga kokkupuutel ja variseb kõrvast välja. Rutiinset kõrvaloputust saab teha pereõe juures.

Suur osa tinnitusest on põhjustatud erinevatest haigustest.

- hüpertoonia (kõrgvererõhutõbi)
- kilpnäärme ületalitlus
- Meniere`i haigus
- vestibulaarneuroniit (kuulmisnärvi põletik)
- akustiline neuroom (kuulmisnärvi kasvaja)
- äkiline kuulmiskadu
- otoskleroos (kuulmisluukeste lubjastumine)
- kõrva-, nina- ja põskkoobaste põletik
- fibromüalgia

Need on vaid osa haigustest, mis võivad põhjustada tinnitust. Teadlased on teinud kindlaks umbes 200 erinevat haiguslikku seisundit, mille puhul on võimalik tinnituse teke.

Vanusest tingitud: paljude inimeste jaoks halveneb kuulmine vananedes. See algab tavaliselt umbes 60-l eluaastatel. Tavaliselt mõjutab see mõlemat kõrva. Tõenäoliselt märkate probleeme kõrgete helide tajumisega.

Teatud ravimid: Retsepti- ja käsimüügiravimid võivad tekitada tinnitust või muuta seda valjemaks. See hõlmab aspiriini ja seda sisaldavaid ravimeid (ibuprofeen), diureetikume, mittesteroidseid põletikuvastaseid ravimeid, kiniinipõhiseid ravimeid ning teatud antibiootikume, antidepressante ja vähiravimeid. Tavaliselt, mida tugevam annus, seda suurem on võimalus tinnituse suurenemiseks. Sageli kaovad sümptomid, kui ravimi kasutamine lõpetatakse. Pöörduge oma arsti poole, kui arvate, et mõni ravim võib olla süüdi. **Kuid ärge lõpetage ühegi ravimi võtmist ilma eelnevalt oma arstiga nõu pidamata!**

Tinnituse mehhanism? Tavaliselt on see tingitud sisekõrva imepisikeste karvrakkude e. kuulmisrakkude kahjustusest. Tinnitus võib tekkida vananemise normaalse osana, kuid põhjuseid on ka teisi. See võib olla ajutine või võib kesta kogu ülejäänud elu.

Miks peaks helitaju kadumine tekitama fantoomhelisid? Vaatame üle kuidas kulgeb heli: helilaine siseneb väliskõrva kuulmekäiku ja jõuab keskkõrva kuulmisluukeste vahendusel sisekõrva kuulmiselundisse, milleks on vedelikuga täidetud ruum. Selles asetsevad karvakujulised kuulmisrakud. Karvrakud muudavad vedeliku vibratsiooni elektrilisteks signaalideks, mis jõuavad kuulmisnärvi kaudu aju kuulmiskeskusesse.

Haigused, vigastused, müra või vananemine võivad kahjustada karvrakke ja põhjustada kuulmislangust. Kui aju saab sisekõrvast vähem teavet, võib kuulmissüsteem seda kompenseerida tundlikumaks muutumisega. See sarnaneb sellega, nagu keeraksime me raadiole helitugevust

juurde, et kuulata nõrka raadiojaama. Sellega koos kaasneb paratamatult suurenenud kohin ja kuuldavus muutub ebaselgeks. Raadiojaam iseenesest ei tekita kohinat – see on heli ülevõimenduse kaasnähe. Just samasugune nähtus esineb ka tinnituse puhul.

Paljudel tinnituse all kannatavatel inimestel esineb lisaks tinnitusele ka heli ülitundlikkus ehk hüperakuusia, mis välnedub vastumeelsusena valjemate helide suhtes.

5. Tinnituse diagnoosimine

Subjektiivse tinnituse puhul peab uuringuid läbiviiv spetsialist toetuma patsiendi subjektiivsetele hinnangutele oma olukorra kohta. Olulise tähtsusega on kõrva-nina-kurgu-uuring: kuna tinnituse põhjused on mitmekesised, on õige põhjuse väljaselgitamiseks vajalik konkreetne diagnoos, mille põhjal määratakse edasine tegevus.

Uuringu käigus kogub spetsialist uuringu esimeses etapis patsiendi kliinilisi andmeid, mis puudutavad läbipõetud haigusi, kasutatud ravimeid ning uurib teatatud tinnituse tunnuseid. Seejärel uuritakse audiomeetriliste vahendite abil väliskuulmekäiku ja kuulmekilet. Selle käigus tehakse ka ninasõõrmete, ninaneelu (kus asub keskkõrva ventilatsiooni tagav Eustachi tõri), suu ja lõualuuliigeste hindamine. Audiomeetriliste testide abil kontrollitakse patsiendi kuulmise taset. Lõpuks saab magnetresonantstomograafia (MRI) abil kindlaks teha, kas tinnitus on seotud mõne muu haigusega (ajukasvaja).

6. Elu koos tinnitusega

Hea uni on meie tervise jaoks hädavajalik. Uni mõjutab meie ainevahetust, vaimset tervist ja isegi selliseid asju, nagu liigese- ja seljavalud. Üks tinnituse kõige märkimisväärsemaid probleeme on unepuudus. Paljudel tinnitusega inimestel on raskusi magama jäämisega, kuna nad kuulevad pidevalt müra, mis ei kao. Sümptomid muutuvadki tavaliselt tugevamateks öövaikuses.

Tuleb arvestada, et tinnitus võib igapäevaelus raskendada keskendumist ja isegi kaasvestlejast arusaamist, kui see on piisavalt vali. Paljud tinnitusega elavad inimesed leiavad, et tinnituse tõttu võib keskendumisvõime säilitamine olla keeruline, eriti kui nad üritavad täita keerulisi ülesandeid. Lisaks kogevad mõned inimesed stressi all ägedamalt tinnitust, nii et ülesandele keskendumine võib sümptomeid süvendada. Keskendumisraskused on tinnitusega kaasnevate unehäirete loomulik tulemus. Kui inimene ei maga öösel hästi, on keskendumise säilitamine raskem. Sellisena kulutab inimene tõenäoliselt palju rohkem energiat lihtsalt selleks, et elada nii nagu tavaliselt, töötada, suhelda ja keskenduda. See võib muuta igapäevase elamise palju kurnavamaks, mis võib põhjustada tunduvalt suuremat väsimust ja vähendada töövõimet.

Mõju vaimsele tervisele on tinnituse puhul väljapool kahtlust ja teatud tüüpi ravi, näiteks tinnituse ümberõpperavi, võib keskenduda peamiselt sellele, mitte ainult füüsilistele sümptomitele. Stressitaseme juhtimine ja muude tervislike harjumuste juurutamine võib olla sama oluline kui tinnituse ravi.

Kuna tinnitus on kõige paremini kuuldav vaikses keskkonnas, tuleb vaikust vältida. Vaikne muusika, mingi helitekitav seade (ventilaator, tubane purskkaev) või spetsiaalne heligeneraator, varjutavad osa tinnitushelist ja lasevad sellel seetõttu kuuluda vähem häirivana. Seejuures tuleb

kindlasti tähele panna, et tekitatav helitaust ei ületaks tinnituse helivaljust. Öiseks kasutamiseks on olemas helitekitavad padjad, mille poolt tekitatud heli kuuleb ainult padja kasutaja.

Kindlasti tuleb hoiduda tarbetust kuulmiskaitsete kasutamisest, sest nii imelik, kui see ka ei tundu, suurendab see tinnituse helitaset. Nimelt hakkab aju korvama puuduvaid helisid omapoolse kuulmise võimendamisega. Kuulmiskaitseid tuleb kasutada ikka ainult mürarikkas keskkonnas.

Kui tinnitusega samaaegselt esineb ka kuulmislangus, on kasu kuuldeaparaatidest. Nende poolt võimendatud taustaheli mitte ainult ei peida osaliselt enda alla tinnitust, vaid kuuldeaparaadid vähendavad ka tinnituse edastamist kuulmisnärvi poolt. Seega oleks õigem kasutada kuuldeaparaate pidevalt kogu ärkveloldud aja jooksul.

7. Kui teie lähedasel on tinnitus

Tinnitus võib oluliselt mõjutada teiste elusid. Inimene, kelle tinnitus põhjustab stressi, võib kogeda olulisi käitumis- ja meeleolumuutusi, mis võivad lähedaste elu oluliselt mõjutada. Teise inimese tinnitust kõrvalseisja kuulda ei saa, küll aga on seda näha tinnituse all kannataja olemuses ja käitumises. Tinnituse all kannataja käitumine muutub kergesti vältimiskäitumiseks, kus välditakse liiga vaikseid või liiga lärmakaid olukordi. Tinnitus mõjutab ka keskendumisvõimet ning võib muuta inimese kannatamatuks ja närviliseks. Lastel võib keskendumisvõime nõrgenemine kooliedukuses negatiivselt kajastuda. Tinnitus põhjustab sageli ärevust, mis on iseloomus ja käitumises kergesti märgatav. Halvimal juhul põhjustab tinnitus depressiooni ja võib tekitada paanikahooge või ärevust. Seetõttu on oluline välja selgitada, mis põhjustab selliseid muutusi. Tinnituse all kannataval inimesel võib olla raske sellest rääkida, sest ta on kogenud, et tema probleemidest ei saada aru. Inimesele rahulikult, asjalikult ja delikaatselt lähenedes on aga tema tinnitusest lihtsam rääkida.

Kui muutuste põhjuseks on tuvastatud tinnitus, on hea rääkida asjad selgeks. Mis on tinnitus ja kuidas seda ravida? Info aitab mõista, milline on lähedase tinnitus ja kuidas sellega koos elada võib. Sel juhul on kõrvakohina käes vaevlevat inimest lihtsam toetada ja temaga suhelda. Negatiivne, pettunud, halvustav või julm suhtumine viib kergesti tinnituse all kannataja elukvaliteedi halvenemiseni ja sümptomite süvenemiseni. Tinnitust ja selle sümptomeid ei tasu alahinnata, kuid nendega ei tasu ka liialdada. Kohkunud, kartlik ja murelik suhtumine on samavõrra ärritav tinnituse all kannatavale inimesele, kui sellesse hoolimatu suhtumine.

Lähedasi tasub toetada ja isegi julgustada ravile pöörduma ja aidata raviprogrammi järgida. Tinnituse vastu ei ole teraapiat, mis toimiks kõigile ühtmoodi. Samuti ei suhtu kõik inimesed oma tinnitusse samamoodi. Raviprogramm võib tavahaiguste raviga võrreldes olla väga erinev. Igaühel võib ikkagi olla mõni individuaalne tinnitust mõjutav tegur, näiteks teatud toit, ravim, nii et selliste tegurite ilmnemisel on soovitatav nende järgi tegutseda.

Tinnituse taustal on sageli isiklik kokkupuude müraga või haigus, mille tagajärjeks võib olla kohin kõrvus. Selle tekkimist mõjutavad ka paljud muud tegurid. Teisalt peaks eriti empaatiline inimene olema oma toimetulekupüüdlustega ettevaatlik. Empaatiline inimene võib teise inimese kannatusi väga isiklikult kogeda. Sel juhul võib tinnitusest põhjustatud probleemi ületeadvustamine viia selleni, et inimene hakkab ise tinnitust tajuma.

Tinnitus võib põhjustada olulisi meeleolumuutusi, nii et sellega toimetulek võib lähedasel olla sama keeruline kui depressioonis patsiendiga koos elamine. Sellepärast tuleb oma vastupidavuse eest ise hoolt kanda. Tinnituse all kannatajat tuleks mõista, kuid seda ei tohi lasta muutuda

domineerivaks. Ühe inimese tinnitus ei tohi kogu pere elu dikteerida. Ka lähedased peaksid saama elada normaalset kodust elu, mida tinnitus igal sammul ei määra. Vajadusel tuleb koos tinnituse all kannatava inimesega pöörduda psühhiaatri vastuvõtule. See on kummagi osapoole huvides.

8. Ravi

Oleme jõudnud kõige kurvema peatüki juurde. Otsesõnu öeldes – tinnituse jaoks puudub ravi. Puuduvad usaldusväärsed teaduslikud tõendid tinnituse meditsiinilise ravi kohta. Nagu oleme juba näinud, et ole tinnitus konkreetne haigus, vaid mõne olukorra või haiguse kõrvalnähtus. Seega ei saa sellisel juhul rääkida ka tinnituse ravist. Mõnikord võib siiski kasu olla sisekõrva vereringet parandavatest ravimitest või Meniere'i haiguse puhul vedelikku eemaldavatest diureetikumidest. Mõnel juhul võib väga häiriva tinnituse all kannatajaid aidata kõrvalnähtude, nagu depressioon ja unetus, ravimine.

Kindlasti tuleb hoiduda internetis pakutavate imerohtude eest, mis lubavad tinnituse kiiret ja lõplikku ravi. Nende hulka kuulub ka meil apteegis müügilolev „Tone”. Need „ravimid” toovad kasu ainult nende valmistajatele.

Kuigi sisekõrva närvikahjustuse jaoks ei ole otsest ravi, saab tinnitust siiski leevendada. Häirivat tinnituse puhul on kasutatud kognitiiv-käitumuslikku programme, näiteks tinnituse ümberõppel põhineva TRT (Tinnitus Retraining Therapy) programmi, mis kestab pädeva juhendaja juuresolekul mitmest kuust paari aastani. Kuuldeaparaadi kasutajate jaoks võib taustaheli võimendamine tinnitust varjata. Seejuures tuleb muidugi tähele panna, et tinnitusheli selle kõige tulemusena ei muutu. Inimesel lihtsalt hakkab tajuma seda vähemhäirivana.

Kaelalihaste pingest tingitud tinnitust saab ravida lihaseid lõdvestavate harjutuste, massaaži ja võimlemisega. Samuti võib vaimse stressi vähendamine aidata sümptomeid leevendada. Tinnitust ei saa ravida meditsiiniliselt, kuid sümptomit saab ravida vastavalt vajadusele, nt. leevendada käitumisharjutuste või heliteraapiaga.

Soome üks tuntumaid Meniere`i haiguse ja tinnituse spetsialiste, professor Ilmari Pyykkö räägib: *„Tinnituse vastu ravimeid ei ole. Seda saab ajutiselt nõrgendada rahustite või kesknärvisüsteemi mõjutavate ravimitega, kuid kui neid igapäevaselt tarvitada, muutuvad ravimidoosid nii suureks ja kahjulikuks, et inimene ei tunne end enam iseendana. Sellepärast on tinnituse ümberõppe teraapia eri vormid kõige olulisemad. See hõlmab ka tinnituse maskeerimist. Kuuldeaparaat võib tinnitust vähemalt osaliselt varjata. Tinnitust ei saa kõrvaldada, kuna see toimib organismi hoiatussignaalina, mida ei ole võimalik ajust eemaldada. Tinnituse tajumise muutmine nii, et heli ei mõjuks kesknärvisüsteemile nagu häiresignaal ehk teiste sõnadega - ei tekitaks adrenaliinilaksu, ärritust ja muid kõrvalnähte, on võimalik, kuid see nõuab pikaajalist ja püsivat tööd. Õppimine toimub autonoomse (tahtele allumatu) närvisüsteemi kaudu ja kõik vanad närviseosed tuleb ümber ühendada. Meditatsioon on praegu ainus viis seda teha.*

Aastate eest kasutati tinnituse raviks tinnituse ümberõppe teraapiat (TRT), mille eesmärgiks oli valida inimese jaoks rahulik keskkond, lasta tal lõõgastuda, puhata ja unustada tinnitus. TRT-ravi kasutatakse tänapäeval harva, kuna ükski põhjalikum uuring ei ole näidanud selle tõhusust. TRT on asendatud meditatsiooniteraapiaga, mis muudab tinnituse poolt tekitatud seoseid ajus. Rootsis on tinnituse raviks välja töötatud arvutiprogramm, mis on sama tõhus kui tinnituse leevendamise teraapia psühholoogi vastuvõtul. Tinnitus on aju signaal, mida kõik peavad suutma dekodeerida. Selle jaoks ei ole ravimeid ja keegi teine ei saa seda mõjutada, sest sellega kaasneb inimese enda

ajustruktuuride ja aju närviühenduste muutmine. Üks Meniere'i ühingu liige kirjeldas, kuidas ta tinnitusest lahti sai: ta valis mediteerimiseks kodus vaikse koha, istus toolile, sulges silmad ja hakkas oma tinnituse üle mediteerima, muutes selle lainete loksumiseks. Seejuures ei kasutanud ta isegi mitte sajaprotsendiliselt klassikalist meditatsioonitehnikat. Paari aasta pärast oli tinnitus tema jaoks nagu Saimaa lainete loksumine. Ta sai oma tülikast tinnitusest väga hästi lahti. Seda tuleb aga teha ise ja protsess on pikk. Algul saab liituda meditatsioonirühmadega ja seejärel teha iga päev iseseisvalt harjutusi."

Ravi kohta võib lisada, et kui tinnitusel on kindlakstehtud põhjustajad, on seda võimalik ravida või vähemalt leevendada.

- Kui inimesel esineb pulseeriv tinnitus, tuleb saada vererõhk kontrolli alla.
- Kui tinnitus on põhjustatud vaigukorgist, piisab tinnituse ravimiseks selle eemaldamisest.
- Kui aga tinnitus on märk muudest põhihaigustest, näiteks otoskleroosist, saab seda haigust ravida, võib-olla ka operatsiooniga.
- Kui tinnitus on põhjustatud valest hambumisest, saab hambaarst seda korrigeerida.
- Kui tinnitusega kaasneb äkiline kurtus, tuleb 72 tunni jooksul pärast sümptomite ilmnemist sekkuda steroidraviga.
- Kui kuulmine on osaliselt halvenenud (kuulmispuue), saab kasutada kuuldeaparaate.

Enamasti esineb tinnitus siiski healoomulise sümptomina, kuid patsiendile tuleb tema olukorda põhjalikult selgitada ja ta maha rahustada. Selles on suur roll asjatundlikul arstil. Kui võimalikud põhjused on välistatud, saab häire leevendamiseks rakendada ravistrateegiaid.

9. Tinnituse ümberõppe teraapia

Tinnituse ümberõppe teraapia (TRT) on protsess, mille käigus õpitakse toime tulema tinnitusega teadlikul ja alateadlikul tasandil. See tehnika on aidanud paljudel inimestel vähendada stressi ja parandada elukvaliteeti. Seda teraapiat võib võrrelda katusele langevate vihmapiiskade heliga, mida märgatakse kohe, kui vihma hakkab sadama, kuid see jääb mõne aja pärast märkamatuks ja läheb meelest.

Tinnituse ümberõppeteraapia eeldab tihedat koostööd kuulmisspetsialistidega. Ravi eesmärk on õpetada aju olemasolevat tinnitust ignoreerima. Kuna ravi vajab asjatundliku spetsialisti juhendamist, siis seda teraapiat iseseisvalt kodus läbi viia ei ole üldjuhul võimalik.

Tinnituse ümberõppe teraapiat saab kasutada erinevat tüüpi tinnituse korral ning see ühendab kolm olulist ravietappi:

1. Ulatuslik patsiendi kohta käiva teabe kogumine, sh patsiendi haiguslugu ja igapäevaelu harjumused.
2. Kõrva taga kantavate ja lairibaheli tekitavate seadmete kasutamine, et juhtida patsiendi tähelepanu tinnitusest eemale.
3. Psühholoogiline teraapia, mis õpetab patsienti tinnitusmüra ignoreerima. Seda kombineeritakse sügava lõdvestusharjutuste ja stressi maandamisega. Eesmärgiks on patsiendi ärevuse kõrvaldamine, et tinnitust ei tajutaks enam ohuna, suunates keskendumise tinnitusmürast eemale.

Lõppeesmärk on täielik harjumine tinnitusega.

Ravi kestus varieerub sõltuvalt raviasutusest, kuid kestab tavaliselt üsna kaua mitmetest kuudest paari aastani. Selle aja jooksul peab inimene pidevalt külastama teraapia juhendajat.

Mõningatel juhtudel on selline teraapia andnud häid tagajärgi, kuid puuduseks on spetsialistide vähesus, sest töötada saab ainult ühe patsiendiga korraga. Rühmatööd selle teraapia puhul ei ole olemas.

Paljud asjatundjad ei ole veendunud TRT otstarbekuses.

10. Meditatsioon

Meditatsioon on siiani jäänud salapäraseks toiminguks, millesse suhtutakse kahtlusega. Ometi ei ole mediteerimises midagi salapärast ega hirmutavat. See on vaid oma sisemaailma vaatlemine ilma seejuures seda arvustamata.

Meditatsioon aitab meil keskenduda olevikule, eemalduda minevikust ja mitte muretseda tuleviku pärast. Igaüks saab harjutada meditatsiooni oma vaimse tervise parandamiseks ja toetamiseks. Kõik, mida mediteerimiseks vajate, on vaikne koht. Esialgu oleks soovitav alustada mõne spetsialisti juhendamisel või veel parem, teha seda rühmas. Juba mõne aja pärast, kui olete omandanud meditatsioonitehnika, mis ei ole keeruline, võite jätkata iseseisvalt. Vaid mõni minut regulaarset mediteerimist võib teie enesetunnet oluliselt parandada.

Mõnel päeval tundub maailm teie ees väga selgelt avanevat ning rahu ja arusaamine loksuvad justkui iseenesest paika. Mõnel päeval võib aga juhtuda, et mõte suudab meditatsioonile keskenduda vaid hetkeks, kuni hakkab rändama ja igapäevased toimingud vallutavad teie meele.

Meditatsioonis on kõigil oma häid ja halbu päevi, kuid regulaarsusega võib harjutamine aja jooksul muutuda lihtsamaks. Meditatsiooni saab treenida, nagu iga teist oskust.

Kuidas mediteerida?

Alustage 3-minutilise meditatsiooniga. Suurendage vähehaaval seansi pikkust. Treeningu eesmärk on rahustada meelt.

Mediteerimiseks kõige sobivam asend on sirge seljaga istumine. Kael ja pea peavad olema seljaga ühel joonel. Võite mediteerida ka lamades, kui te ei jää magama, kui see just ei ole teie mediteerimise eesmärk.

Kõndimismeditatsioon on aeglane, teadlik jalutuskäik näiteks oma elutoas või looduses. Keskenduge sammumisele ja tunnetage, kuidas te jalad vastu maad puutuvad. Püüdke seejuures mitte millelegi mõelda.

Lihtsad meditatsiooni- ja keskendumisharjutused

Mediteerimist alustatakse hingamise jälgimisega. Hingatakse diafragma abil läbi nina (kõhuhingamine). Pöörake tähelepanu, kuidas õhk liigub: tundke kuidas väljahingamisel teie diafragma kerkib ja sissehingamisel langeb. Kujutage ette õhu liikumist oma kehas. Seejuures ärge muutke oma tavapärase hingamise rütmi.

Süüdake küünal ja vaadelge selle leeki. Kui märkate, et teie silmad või mõtted leegilt eemale liiguvad, tooge need tagasi küünla juurde.

Proovige õhtul kehaskaneeringut: lamage voodis ja käige mõttes läbi peast alates kõik oma kehaosad. Pole midagi halba, kui jääte selle juures magama.

1. Alustamine on tähtis

Võimalik, et olete endale lubanud, et hakkate mediteerima kunagi hiljem – mitte praegu, sest olete liiga stressis, närvis või hõivatud, et pühendada meditatsioonile vajalikku tähelepanu. See võib mõnikord isegi pidada paika, eriti kui olete juba loonud regulaarse mediteerimise harjumuse, kuid kui te alles plaanite alustada mediteerimist, siis selline vabandus ei kõlba.

Kas te mõtlete iga päev mediteerimisele, kuid tundub, et ei suuda alustada? Kui aga ootate "täiuslikku meditatsioonihetke", ootate tõenäoliselt kaua. Selle asemel proovige mediteerida hetkel, mil see tundub olevat viimane võimalik asi, mida ette kujutate. Tuletage endale meelde, et isegi kui mediteerimine tundub ebamugav ja masendav, on teile sellest kasu. Iga aeg on erinev ja ka raskemad hetked kuuluvad treeningu juurde.

2. Alustage teadlikust rutiinist

Proovige enne meditatsiooniseansi alustamist teha endale tass teed, see võib aidata teil jõuda teadlikku ja meditatiivsesse seisundisse. Enne mediteerimist jooge teed võimalikult aeglaselt ja nautides, keskendudes teadlikult sellele, kuidas tee lõhnab ja maitseb, kuidas soe tee tundub suus, kuidas tundub tass käes ja kuidas tee tassis välja näeb. Kasutage kõiki oma meeli, vaadates ainult teetassi ja tunnetades tee joomisega seotud aistinguid.

Sellist pisut tseremoniaalset tee joomist võib pidada omamoodi soojenduseks enda ettevalmistamiseks mediteerimiseks. Samuti võite enne mediteerimist teha aeglaseid venitus- või sügava hingamise harjutusi, kui see tundub sobivam – see võib olla kõik, mis valmistab teid ette teie meditatsioonihetkeks. See meetod on soovituslik, mitte kohustuslik.

3. Kasutage oma meeli

Üks viis, mis võib hõlbustada meditatiivsesse meeleseisundisse jõudmist, on oma meelte kasutamine. Näiteks võite proovida samal ajal kuulata salvestatud loodushääli või mõnda oma lemmikmuusikat – see ei pea tingimata olema traditsiooniline meditatsioonimuusika, kui see teile ei sobi.

4. Seadke äratus...

Osa juhendajaid soovitab panna äratuskell helisema alguses kolme minuti peale ja siis pikendada seda aega. Mina seda ei soovita, sest alateadlik kellahelina ootamine viib mõtted mediteerimiselt eemale. Mediteerige lihtsalt sisetunde järgi. Seatud aeg on optimaalne, mitte kohustuslik.

Kui olete kolme minutiga harjunud, suurendage kestvust viieni, seejärel seitsmeni, kümneni ja nii edasi. Alustage lühema ajaga ja suurendage treeningu edenedes aega vähehaaval. 30 minutiga pole mõtet alustada – jooksuharrastust ei alustata ju ka maratonidistantsi läbimisega.

5. …või lugege oma hingetõmbeid

Kui leiate end ikka aeg-ajalt kella piilumast, proovige lugeda selle asemel oma hingetõmbeid. Loendage sada rahulikku sisse- ja väljahingamist läbi nina. See võib olla teile sobiv aeg mediteerimiseks. Hingamiste loendamine ja neile keskendumine võib samuti aidata uitavad mõtted praegusesse hetke tagasi tuua.

6. Tundke end mugavalt

Te ei pea istuma joogamatil lootoseasendis ja mediteerima, kui see ei tundu teile mugavana. Mõned inimesed eelistavad seda asendit, kuid kui te pole üks neist, valige mugavam asend. Mediteerida saab istudes diivanil, tugitoolis või ka seistes.

7. Mediteerige liikudes

Kui teil on raskusi paigal istudes mediteerimisega, võib olla lihtsam lisada teadlikku liikumist oma meditatsioonirutiini. Tunne, et te “teete midagi”, võib ka meele vabastada. Minge jalutama, istuge ja vaadelge loodust – tehke kõike, mis suunab teie keha ja vaimu keskenduma. Isegi mõtlemist mittenõudva käsitööga tegelemine, nagu näiteks heegeldamine või kudumine võib olla osa mediteerimisest.

8. Alustage vähesest

Kui te ei leia aega mediteerimiseks või ei suuda keskenduda kolme minuti või saja hingetõmbe jooksul, tehke lühem harjutus, näiteks minut või kümme hingetõmmet. Nii säilitate regulaarse treeningu iga päev ja kasvõi lühikest treeningut tehes muudate end rahulikumaks ja pingevabamaks kui ilma trennita. Võite isegi avastada, et tunnete end pärast minutilist hingamist nii palju paremini, et soovite harjutust veel ühe minuti jätkata.

9. Olge enda vastu leebe

Sageli olete mediteerimisel teie halvim vaenlane teie ise. See ei vii teid kuhugi, kui veedate terve meditatsiooniseansi endale ette heites, et teie mõtted rändavad või teie aeg mediteerimiseks on piiratud. Olge enda vastu leebe ja tuletage endale meelde, et ka väikesed sammud viivad edasi.

10. Säilitage regulaarsus isegi edasijõudnuna

Kui olete meditatsiooniga saavutanud tavapärase rutiini, kogete tõenäoliselt ka eeliseid, nagu näiteks lõõgastus, meele kergus ja nii edasi. Mõnikord on lihtne selles heaolutundes püsida ja mediteerimine sootuks lõpetada. Mida rohkem mediteerite, seda rohkem kasu saate. Nii et jätkake hingetõmmete lugemist kas paigal istudes või looduses liikudes. Kui te olete kogenud mediteerija, võite seda teha igas olukorras.

See brošüür ei ole mõeldud mediteerimise põhjalikuks tutvustamiseks. Olen seda teemat käsitlenud oma ajakirjades, mida võib leida internetis minu koduleheküljel.

11. Lõpetuseks

Tinnitus on raske tervisehäire, millega koos elamine on inimesele suureks väljakutseks. Kahjuks ei pöörata sellele veel piisavalt tähelepanu. Vaid väga harvadel juhtudel loetakse tinnitus tõsiste tervisehäirete hulka kuuluvaks.

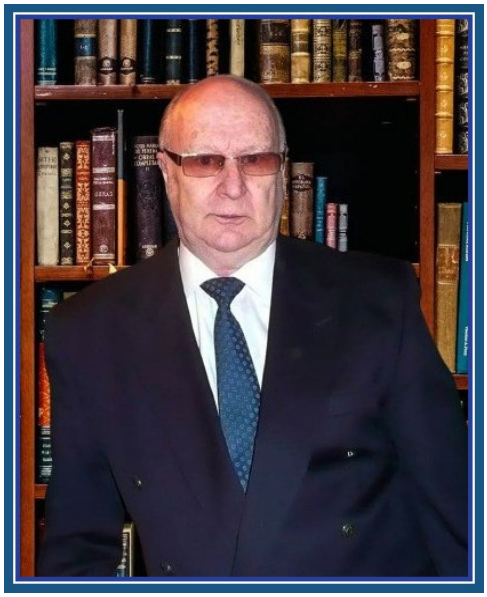
Tinnituse puhul tuleb arvestada, et enamasti jääb see püsivaks ja sellega tuleb harjuda koos elama. See ei ole kerge ja tulemused on tihti visad tulema. Kõige olulisem on mitte lasta tekkida lootusetuse tundel, sest paljud inimesed on saanud oma tinnitusega edukalt hakkama ja elavad täisväärtuslikku elu. Kõik, mida inimeselt nõutakse, on kannatlikkus ja järjepidevus.

Oluline on see, et te ei võrdleks teil esinevat tinnitust kellegi teise olukorraga. Tinnitus on väga individuaalne nähtus ja võib avalduda erinevalt. Seega see, mis mõjub negatiivselt mõne inimese tinnitusele, ei pruugi avaldada teie puhul mingit mõju ja muidugi ka vastupidi. Sama kehtib ka tinnituse raskusastme kohta. Kui teie suudate vaevu taluda oma tinnitust, siis teine inimene võib seda mitte tähelegi panna isegi kui see on sama intensiivne. Kõige tähtsam on see, et te püüaksite vähem mõelda oma tinnituse peale. Selle asemel leidke endale mingi meelistegevus. Seda harrastades panete vähem tähele teid segavat tüütut tinnitust.

Kokkuvõtteks võib öelda:

- tinnitus ei ole haigus
- tinnitus ei ole ohtlik

- tinnituse jaoks ei ole meditsiinilist ravi
- häiriva tinnituse puhul hoiduge vaiksest keskkonnast
- jälgige ennast, et teha kindlaks, mis suurendab teie tinnituse intensiivsust
- tinnitusega on võimalik toime tulla, kuid see sõltub inimesest endast

Tinnitus mõjutab paljude inimeste igapäevaelu. Meditsiin ei paku mingit lahendust sellele probleemile. Ometi on hea tahtmise ja püsivuse korral võimalik leevendada tinnitust ja elada normaalset elu hoolimata sellest, et see lärmakas „elukaaslane”, kes on tulnud meie ellu jäädavaks ajaks, meil endiselt kaasas käib. Me suudame olla temast üle. Õpime, kuidas temaga toime tulla.

Heinar Kudevita